«Мистецтво створювати щасливі спогади» [Meik Wiking](https://www.facebook.com/meikwiking1/)

А що ви знаєте про мрія-менеджмент 💛? Чи згодні з тим, що щасливі спогади це те, що сповнює наше життя магією та сенсом?!

🙌Тоді наполегливо раджу прочитати цю книгу. А поки ви вагаєтесь, варто чи ні, кілька цитат-порад з неї та цікавих фактів:

📎Аутсорсинг пам'яті. Занотовуйте, фотографуйте, записуйте, колекціонуйте. Це можуть бути фото, малюнки, пісні, записи звуків тощо.

📎Що стосується запам'ятовування, нові та неординарні події і спогади про них забезпечують довговічність.

📎Смак якоїсь їжі може миттєво переносити до конкретного спогаду, бо для вас це може бути смак молодості, смак свободи.

📎Що більше чуттів використаєте - побачите, відчуєте на запах, смак і дотик, - то яскравіше ви це запам'ятаєте.

📎Музика, так само як і запах, допомагає мандрувати у часі. Кожен щасливий спогад заслуговує на власний саундтрек. Музику, яку любили хлопці в 15-16 років буде серед списку їх улюблених на все життя. Щодо дівчат, то зазвичай магічний музичний вік припадає на 11-15 років.

📎Створіть свою власну страву-спогад.

📎Бувайте в місцях, які здатні викликати спогади про чудові моменти минулого. І хоча б раз на рік вирушайте туди, де ви ще не були.

📎Зверніть увагу, на що ви звертаєте увагу.

📎Щасливі спогади це ті моменти, коли ми стали тими, ким мріяли стати (це стосується професії, діяльності, вільного часу, хобі і т.д.).

📎Час від часу, коли ви плануєте свій вихідний, подумайте, чи пройдуть ваші варіанти відпочинку десятирічне випробування часом. Що саме я згадаю через 10 років з цього відпочинку?

📎Колекціонуйте предмети, що втілюють ваші життєві історії.

📎Давайте місцям нові назви на честь своїх спогадів.

📎А ще ви дізнаєтесь, що таке «ефект дверного прорізу», феномен «спірні спогади», «ефект Мандели» та багато іншого.

🔺Кажуть, якщо після отримання нової інформації ви не застосуєте на практиці її найближчі три доби, то не застосуєте ніколи. І яке щастя, що останній частині книги є поради на кожен місяць, що варто попрактикувати. У «липні» і взагалі впродовж книги радять регулярно пробувати щось нове (місця, їжа, музика, враження тощо).

💥І як чарівно відбулась наша зустріч з  [Tatiana Kozlovskaya](https://www.facebook.com/t.kozlovskaya.odessa) на наступний ранок після прочитання книги. Відвідування нового для мене місця – [Скворечник - міський екопростір](https://www.facebook.com/skvorechnik.ecospace/). А там магічне все з першого кроку – від атмосфери хюге на кожному квадратному метрі до супер-смачнющих овочевих ролів, і звісно будиночок на дереві (певно, дитяча мрія кожної дитини). І все це реальність, яка принесла нові щасливі спогади. О, а ще цей простір дотримується принципів сталого розвитку🌍;)

🤸‍♀️А ви готові втілити свої мрії в реальність і створювати щасливі спогади?

[#happymoments](https://www.facebook.com/hashtag/happymoments?__eep__=6&source=feed_text&epa=HASHTAG)